

FITNESSANGEBOTE

TABATATRaining

Montag von 20.00 - 21.00 Uhr
Ein Intervalltraining, das
kraftvoll und kurzweilig die Muskeln
immer wieder bis an die Grenzen führt.
ÜL: Steffi Krämer
Wo: Nette-Turnhalle

FIT IN DEN TAG

Dienstag von 9:45 - 10:45 Uhr
Funktionelle Gymnastik mit
Kleingeräten
ÜL: Anny Weller
Wo: Nette-Turnhalle

Senioren 60+

Donnerstag von 17:45 - 18:45 Uhr
ÜL: Werner Kronenbürger
Wo: Nette-Turnhalle

Yoga

Dienstag von 18:00 - 19:30 Uhr
Dienstag von 19.45 - 21.15 Uhr
Sanftes Yoga - Balance für Körper
und Geist
ÜL: Britta Schel
Wo: Nette-Turnhalle

SCHLINGENTRAINING

Mittwoch von 18:00 - 19:00 Uhr
Ganzkörpertraining mit Hilfe von
Schlingensystemen
ÜL: Ina Vierkant
Wo: Nette-Turnhalle

MANNSCHAFTSSPORT

TRIMM-DICH-GRUPPE

Hobbyfußball
Freitag von 18:00 - 20:00 Uhr
ÜL: Günther Gabel
Wo: Nette-Turnhalle

KAMPFSPORT

KARATE + JIU-JITSU

Montag von 18:00 - 20:00 Uhr
Mittwoch von 19:00 - 21:00 Uhr
ÜL: Mario Masberg
Wo: Nette-Turnhalle

ANSPRECHPARTNER:

Fitnessangebote

Ina Vierkant 01577/5268474

Gerätturnen:

Liane Geisen 01577/9066825

Kinderturnen:

Monika Müller 02632/245423

Kampfsport:

Mario Masberg 0176/22279230

Kontakt per Email:

info@tv-miesenheim.de

Nette-Turnhalle:

Sandweg, 56626 Miesenheim

Grundschulturnhalle:

Himmeroderstraße, Miesenheim

Sport
beim

TV Miesenheim



TURNVEREIN MIESENHEIM

Weitere Infos unter:
www.tv-miesenheim.de

Bewegungsangebote für Babies und Kindergartenkinder

KRABELTURNEN

Freitag von 10:00 - 11:00 Uhr
Für Kinder ab 9 Monaten in
Begleitung eines Erwachsenen
ÜL: Monika Müller
Wo: Nette-Turnhalle

Eltern-Kind-Turnen

Donnerstag von 16:00 - 17:30 Uhr
Für Kinder ab 2 bis 4 Jahren in
Begleitung eines Erwachsenen
ÜL: Monika Müller
Wo: Nette-Turnhalle

KLEINKINDERTURNEN

Montag von 16:00 - 17:00 Uhr
Für Kinder ab 3 bis 6 Jahre
ÜL: Monika Müller
Wo: Grundschulturnhalle

GERÄTTURNEN für Mädchen

Freitag von 15:00 - 16:30 Uhr
Für Mädchen ab 4 Jahren
ÜL: Liane Geisen
Wo: Grundschulturnhalle

Bewegungsangebote für Grundschul Kinder

KINDERTURNEN

Montag von 15:00 - 16:00 Uhr
Für Kinder ab 6 Jahren
ÜL: Monika Müller
Wo: Grundschulturnhalle

GERÄTTURNEN für Mädchen

Wettkampfgruppe
Dienstag und Freitag
von 15 bis 17 Uhr
für Mädchen ab 6 bis 10 Jahren
von 17 bis 20 Uhr
für Mädchen ab 10 Jahren
Trainerteam: u.a. Liane Geisen,
Lena Hellinger, Jana Müller,
Linda Asanlli, Paula Berssem,
Vianne Schmitz
Wo: Grundschulturnhalle

FITNESSANGEBOTE

Genuss-Sport

Mittwoch von 17 - 18 Uhr
Abwechslungsreiche Sporteinheiten
mit verschiedenen Schwerpunkten.
Auch für Interessierte mit Handicaps.
ÜL: Ina Vierkant
Wo: Nette-Turnhalle

BALANCEFITNESS

Donnerstag von 20:00 - 21:00 Uhr
Rumpfstabilität trainieren verbunden
mit einem Intervalltraining
ÜL: Ina Vierkant
Wo: Nette-Turnhalle

BODYFIT

Donnerstag von 19:00 - 20:00 Uhr
Aerobic und Fitness mit Kleingeräten
ÜL: Ina Vierkant
Wo: Nette-Turnhalle

Sie oder Ihre Kinder können jederzeit ohne Anmeldung zu einer Probesportstunde vorbei kommen.

Eine vorherige telefonische Anmeldung ist lediglich beim Kinderturnen nötig.

Weitere Infos zu den Sportangeboten und den Übungsleitern finden Sie auf www.tv-miesenheim.de